

Zhodnocení vybraných stravovacích systémů

stravování v souladu s osobním
přesvědčením a zvyklostmi,

ale ... !

Důvody pro alternativní způsoby stravování

Vycházejí z našich emocí, módy, životní filozofie, přesvědčení nebo tradice.

- ▶ 1. snaha žít v souladu s přírodou, nesouhlas se zabíjením zvířat, potažmo kožešinovým průmyslem, s kosmetikou testovanou na zvířatech,
- ▶ 2. snaha o ozdravení životního stylu, správnou cestu ke zdraví, případně redukci váhy,
- ▶ 3. boj proti nemoci – zastánci této teorie tvrdí, že pomocí vhodně zvolených potravin lze přírodní cestou vyléčit i závažná onemocnění,
- ▶ 4. protest proti konvenčnímu a tradičnímu, často v dospívání snaha o odlišnost
- ▶ 5. působení médií,
- ▶ 6. preference a odmítání některých potravin a technologií z čistě chuťových důvodů,
- ▶ 7. kulturní a sociální důvody – lidé přejímají od dětství stravovací i výživové zvyklosti od svých rodičů, výživové zvyklosti rodiny jsou zase determinovány kulturou, ze které pocházejí,
- ▶ 8. náboženství – některá náboženství vymezují konzumaci určitých potravin.

Vegetariánství

- ▶ různé důvody pro tento stravovací systém
 - filosofické, náboženské, etické, ekonomicko-ekologické, ...
 - „*strava předchůdců člověka byla výhradně nebo alespoň téměř výhradně rostlinná*“
 - ↔ anatomie trávicích orgánů (chrupu, žaludku, střev) svědčí o smíšené stravě
-
- ▶ nejednotný výživový směr:
 - vegani: pouze potraviny rostlinného původu
 - laktoovovegetariáni: + vejce, mléko a mléčné výrobky
 - často i ryby (a někdy i drůbež)

- ▶ +
 - nižší příjem energie, tuků, cukru a soli
 - vyšší příjem vlákniny a antioxidantů
 - lepší složení mastných kyselin ve stravě

 - ▶ -
 - možné problémy s příjmem bílkovin, resp. es. AMK *
 - možný nedostatečný příjem Ca, Fe, Zn a hlavně vitamínu B₁₂ **
-

▶ laktoovovegetariánství

- spíše ne: děti a těhotné a kojící ženy
- ano: dospělá populace v běžném fyzickém stavu
 - ↔ zde pozitiva jednoznačně převažují
 - ↔ vhodná prevence civilizačních chorob

▶ veganství

- zcela nevhodné: pro kojence a malé děti
- spíše ne: ani dospělí

Makrobiotická strava *



- **několik stupňů:** vždy základem obilná strava
(*u nejpřísnější varianty pouze obilí, resp. neloupaná rýže*)
- + vyloučeny veškeré živočišné produkty, ale také ovoce a sladké pokrmy
- + na minimum omezen příjem vody
- + *zavrhování léků a léčebných zákroků*

⇒ obecně možnost ohrožení zdraví, růstu a celkového vývoje
↔ *zejména u dětí ***

↔ výrazný rozpor s aktivním přístupem k životu
(*typickým pro západní civilizaci*)

↔ nedostatek plnohodnotných bílkovin (*esenciálních AMK*)

↔ u dětí nedostatečný příjem energie (*velký objem stravy*)

↔ vysoký nedostatek Ca, Fe a vitaminů C, D a B₁₂ ***

↔ nedostatek vody ↔ zatížení ledvin

Strava založená na biopotravinách *

▶ biopotraviny

- = produkty ekologického zemědělství
 - produkovány v oblastech minimálně narušených intenzivní zemědělskou a průmyslovou činností (= nízká úroveň kontaminace půdy) a s nízkým spadem průmyslových imisí
 - produkovány bez použití agrochemikálií
(s jejich minimálním použitím)
- ⇒ nižší výnosy ⇒ výrazně vyšší cena **

▶ biopotraviny ✗ konvenční potraviny

- obvykle nižší obsah kontaminantů ✗ možný vyšší obsah mikroorganismů a přírodních toxických látek
- biopotraviny lze používat podobně jako konvenční potraviny
- lze jimi krýt příjem všech potřebných živin (rozhoduje jídelníček)
- vliv (+ i -) na zdravotní stav spotřebitelů je malý

Přírodní strava



- „návrat k přírodě a příp. národním kořenům“
 - používání biopotravin
 - + tradiční způsoby jejich produkce, výroby a zpracování
 - + ve velké míře tepelně neopracované potraviny
 - základem / vzorem strava drobnějších zemědělců
(cca 1750 až 1850) *
 - nejen eliminace agrochemikálií, ale také aditivních látek
 - „velkovýroba“ nerentabilní ⇒ závislost na samozásobení
- ⇒ vyšší rizika mikrobiální kontaminace
- ⇒ jednotvárná, ne příliš chutná strava
- ⇒ nedostatek některých živin

Abstinence

▶ +

- prevence chorob z nadměrného příjmu alkoholu
- prevence závislosti na alkoholu
- prevence nežádoucích dopadů alkoholismu
– rozvrat rodin, násilí, ...

▶ -

- mírné požívání alkoholu (zvláště kvalitních vín a piv)
může být prospěšné v prevenci chorob krevního oběhu *

▶ doporučený maximální denní příjem

- muži: 25 g (optimum 15-25 g)
- ženy: 15 g (3-15 g)

Některé další názory

- ▶ *„mléko není potravina určená pro dospělé“*
 - mléko bylo významnou součástí stravy dospělých již v mladší době kamenné (neolitu) – jako významný zdroj energie a bílkovin se spolupodílelo na rozvoji lidské společnosti
- ▶ **dělená strava**
 - hlavní teorie tohoto stravovacího systému (tj. že *„organismus nedokáže současně produkovat dostatek enzymů pro trávení různých živin“*) nemá vědecké opodstatnění
 - pravidla tohoto stravovacího systému však vedou ke snížení energetického příjmu *
- ▶ **výživa podle krevních skupin**
 - teorie o vztahu krevních skupin a výživy nemá vědecký základ ani logické vysvětlení
 - tento stravovací systém může vést k jednotvárné stravě a k nedostatečnému příjmu některých živin

Stravovací omezení klasických náboženství *

- ▶ **křesťanství**
 - nejednotné stravovací předpisy / zvyky
 - v současnosti často žádné
 - občasné půsty a vynechávání masa ↔ + **
- ▶ **židovství**
 - zakázáno maso vepřové, oslí a koňské a některá další
 - speciální způsob porážky zvířat – zákaz konzumace krve
 - zákaz společného zpracovávání mléka a masa
 - košer potraviny (výrobky) – přísný dohled rabína
- ▶ **islám**
 - viz židovství + např. zákaz vína včetně vinného octa
- ▶ **hinduismus**
 - zákaz konzumace hovězího masa

- ▶ *Alternativní směry ve výživě* způsob stravování, který je praktikován dlouhodobě a podstatně se liší od obvyklé stravy:
- ▶ ***a) vegetariánství***
- ▶ ***b) veganská strava***
- ▶ ***c) lakto-ovovegetariánská strava***
- ▶ ***d) fruktariánská strava***
- ▶ ***e) vitariánská strava***
- ▶ ***f) makrobiotická strava***
- ▶ ***g) dělená strava***
- ▶ ***h) strava podle krevních skupin***

Vegetariánství

- ▶ ČR -13,8%, celosvětově cca 1 miliarda lidí
- ▶ způsob stravování, při kterém se ze stravy vynechává veškeré maso, mléko, mléčné výrobky a vejce
- ▶ **KLADY:**
- ▶ snížení výskytu některých chronických chorob
- ▶ řísun vit. B1, C, E, beta karotenu
- ▶ řísun minerálů Mg, K, Cu, Zn
- ▶ vláknina

Vegetariánství

▶ ZÁPORY:

- ▶ snížený přísun bílkovin, Ca, Fe, Se, I ženy, děti!!
- ▶ ženy anémie Fe obtížně vstřebatelné pouze rostlinný zdroj Fe
- ▶ snížený příjem vit. D kojenci, děti kosti
- ▶ nižší porodní hmotnost novorozenců předčasné děložní kontrakce
- ▶ nedostatek kyseliny arachidonové (chybí prekurzory kys. linolová a linolenová)
- ▶ nedostatek esenciálních aminokyselin a esenciálních mastných kyselin

Veganská strava

- ▶ radikálnější forma vegetariánství
- ▶ nekonzumují se žádné živočišné produkty
- ▶ strava se skládá převážně z ovoce, zeleniny, ořechů a obilovin
- ▶ malý energetický příjem
- ▶ živočišné bílkoviny nahrazují sojou
- ▶ odmítají jakékoliv výrobky a oděvy ze zvířat
- ▶ **ZÁPORY:**
- ▶ nedostatek kvalitních bílkovin, Fe, Zn, Ca, I, vit. B12, B6
- ▶ naprosto nevhodná strava pro gravidní a kojící ženy, dále pro kojence a děti ve vývoji!!! chudokrevnost, křivice, opožděný růst a vývoj
- ▶ **KLADY:**
- ▶ dostatek vit. C, kyseliny listové, Mg, Cu, Mn
- ▶ dostatek vlákniny (pektiny i celulosa)
- ▶ strava chudá na tuky bez zvýšení cholesterolu LDL
- ▶ vegani netrpí nadváhou

Lakto-ovo vegetariánská strava

- ▶ ČR 2,4%
- ▶ strava je složena z potravin rostlinného původu, mléka, mléčných výrobků a vajec
- ▶ podskupiny: **a) lakto** přijímají mléko, nejedí vejce
- ▶ **b) ovo** jedí vejce, nepijí mléko a mléčné výrobky
- ▶ **c) pescio** jedí ryby
- ▶ **d) pulo** jedí kuřecí maso

Lakto-ovo vegetariánská strava

▶ **KLADY:**

- ▶ bohatá strava na ovoce a zeleninu vitamíny, minerály
- ▶ dostatek vlákniny
- ▶ nižší příjem tuků nízký LDL cholesterol
- ▶ bez nadváhy
- ▶ vhodný přechodný alternativní způsob stravování

▶ **ZÁPORY:**

- ▶ při špatně sestaveném jídelníčku hrozí nedostatek některých živin

Frutariánská strava

- ▶ vychází z teorie, že člověk by se měl stravovat v naprostém souladu s přírodou
- ▶ živí se pouze „dary“ přírody, které se tepelně neupravují
- ▶ konzumují pouze ovoce a ořechy
- ▶ radikální fruktariáni jedí výhradně plody získané bez zásahu člověka, pouze plody, které spadly na zem, vytrhávání plodů ze země nepřípustné
- ▶ otraviny pro fruktariány označení „FRML“ některé letecké společnosti nabízejí

Frutariánská strava

▶ **KLADY:**

- ▶ ovoce vysoký obsah vody, vitamínů, minerálů, vlákniny (pektiny)
- ▶ nízký obsah tuků
- ▶ ořechy vysoký obsah energie, vysoký obsah esenciálních mastných kyselin, Ca, K, vitamíny B, D, E, cholin, lecitin

▶ **ZÁPORY:**

- ▶ nutné konzumovat 1kg ovoce a 200300g ořechů a semen denně
- ▶ ženy nemenstruují
- ▶ malý obsah esenciálních aminokyselin
- ▶ Strava naprosto nevhodná pro gravidní a kojící ženy, pro kojence a děti ve vývoji!!!

Vitariánská strava

- ▶ styl podobný veganství
- ▶ strava není nikdy tepelně upravená, pasterizovaná nebo sterilovaná
- ▶ skládá se ze semen, zeleniny, ovoce a divoce rostoucích bylin
- ▶ **Příklady:** konopí seté (semena), smetanka, tymián, oregano, bazalka, kopřiva, mladé listy obilí, pomeranč, kapusta, grep, karambola, salát listový, olivy, dýňová semínka, houby, zázvor, česnek, rajče, jablka
- ▶ **KLADY A ZÁPORY:** viz veganství

Makrobiotická strava

- ▶ tato filozofie stravování pochází z **Japonska**
- ▶ je založena na dvou protikladných energií:
- ▶ **JIN a JANG**, zakladatel: Japonec .Oshawa(18931966)
- ▶ každá potravina má určitou energii a je nutné mít vyvážený jin a jang
- ▶ strava má být **zásaditá** makrobiotik by měl každé sousto před spolknutím až **100 krát přežvýkat**
- ▶ základem stravy jsou **obiloviny – tvoří 50% jídelníčku makrobiotika**

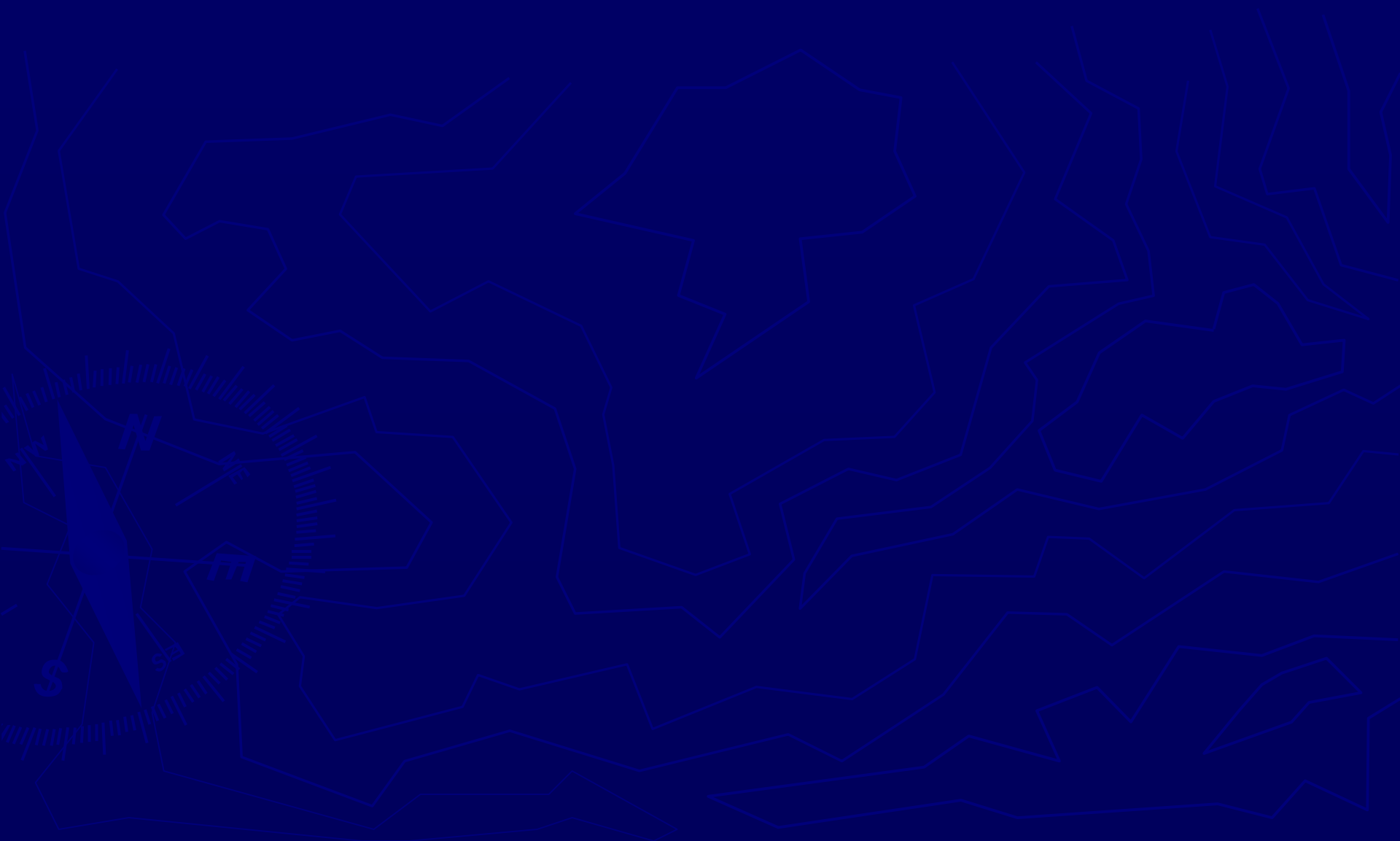
Makrobiotická strava

- ▶ ***jídelníček:*** obiloviny, zelenina, různé čaje, mořské řasy, sojové výrobky
- ▶ Makrobiotici procházejí několika fázemi vrcholem je, že konzumují pouze neloupanou rýži
- ▶ ***KLADY: ŽÁDNÉ !!!!! Nevhodná strava pro jakéhokoliv člověka***
- ▶ ***ZÁPORY:***
- ▶ postupné omezování potravy nedostatek velkého množství látek (plnohodnotných bílkovin, vitamínů, minerálů)
- ▶ ***největší riziko*** : pro gravidní a kojící ženy, pro kojence a děti ve vývoji!!!
- ▶ ***děti*** malého vzrůstu, nedostatek vit. B12, Fe, Ca

Dělená strava

- ▶ smyslem tohoto směru je rozdělení potravin do čtyř skupin, které se navzájem nekombinují
- ▶ ulehčení trávení a vstřebávání
- ▶ zamezení hnilobným procesům v tlustém střevě

Výživa podle ajurvédy



Dělená strava

- ▶ **Skupina –ovoce** (čerstvé, sušené), u sušeného ovoce pro lepší stravitelnost namočení ve vodě
- ▶ **2.Skupina –mléko, mléčné výrobky, maso, zelenina, vejce**
- ▶ **3.Obiloviny, těstoviny, rýže** + všechny výrobky z těchto surovin (pečivo, knedlíky)
- ▶ **4.Luštěniny** jako zvláštní skupina, podávání luštěnin s masem nebo uzeninami naprosto nevhodné a silně zatěžující trávicí trakt
- ▶ **Nekombinovat mezi sebou 2 a 4 skupinu**, princip zvlášť rostlinnou a zvlášť živočišnou stravu společně se zeleninou nebo ovocem

Dělená strava

▶ **KLADY:**

- ▶ základní potraviny nejsou kalorické
- ▶ trávicí systém pracuje bez velkého zatížení
- ▶ nejsou vhodné příliš studené a příliš horké pokrmy
- ▶ není možné přejedení
- ▶ poměrně přirozený způsob stravování

▶ **ZÁPORY:**

- ▶ dvoufázový způsob stravování nemusí každému vyhovovat, lehké svačinky (jablko, mrkev) některému člověku prostě nestačí

Strava podle krevních skupin

▶ 1. Krevní skupina A

- ▶ vhodné potraviny: zelenina, tofu, ryby, obiloviny, luštěniny, ovoce, sójové výrobky, olivový olej, ořechy, semena, káva, víno, zelený čaj
- ▶ nevhodné potraviny: maso, mléčné výrobky, pšenice, fazole, ostatní oleje, kešu, para ořechy, banán, pomeranč, olivy, rajčata, zelí, brambory, paprika
- ▶ Častá onemocnění: chudokrevnost, cukrovka, onemocnění jater a žlučníku, kardiovaskulární choroby

▶ **2. Krevní skupina B**

- ▶ **vhodné potraviny:** maso (červené, krůta, králík, zvěřina), mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce, káva, pivo, víno, čaj
- ▶ **nevhodné potraviny:** kukuřice, čočka, pšenice, pohanka, sezamová semínka, bílé a vepřové maso, zmrzlina, oleje, kokos, rajčatová šťáva
- ▶ **Častá onemocnění:** cukrovka, únavový syndrom, roztroušená skleróza, autoimunitní onemocnění

▶ **3. Krevní skupina AB**

- ▶ **vhodné potraviny:** maso (ryby, králík, krůta, jehněčí, skopové), mléčné výrobky, tofu, luštěniny, obiloviny, zelenina, těstoviny, ovoce, ořechy, pivo, víno, káva, zelený čaj, zeleninové a ovocné šťávy
- ▶ **nevhodné potraviny:** červené maso, semínka, pohanka, kukuřice, zmrzlina, plísňové sýry, mořské produkty, máslo, oleje, paprika, olivy, ředkvičky, kečup, banány, marinády, černý čaj, limonády
- ▶ **Častá onemocnění:** rakovina, kardiovaskulární onemocnění, chudokrevnost

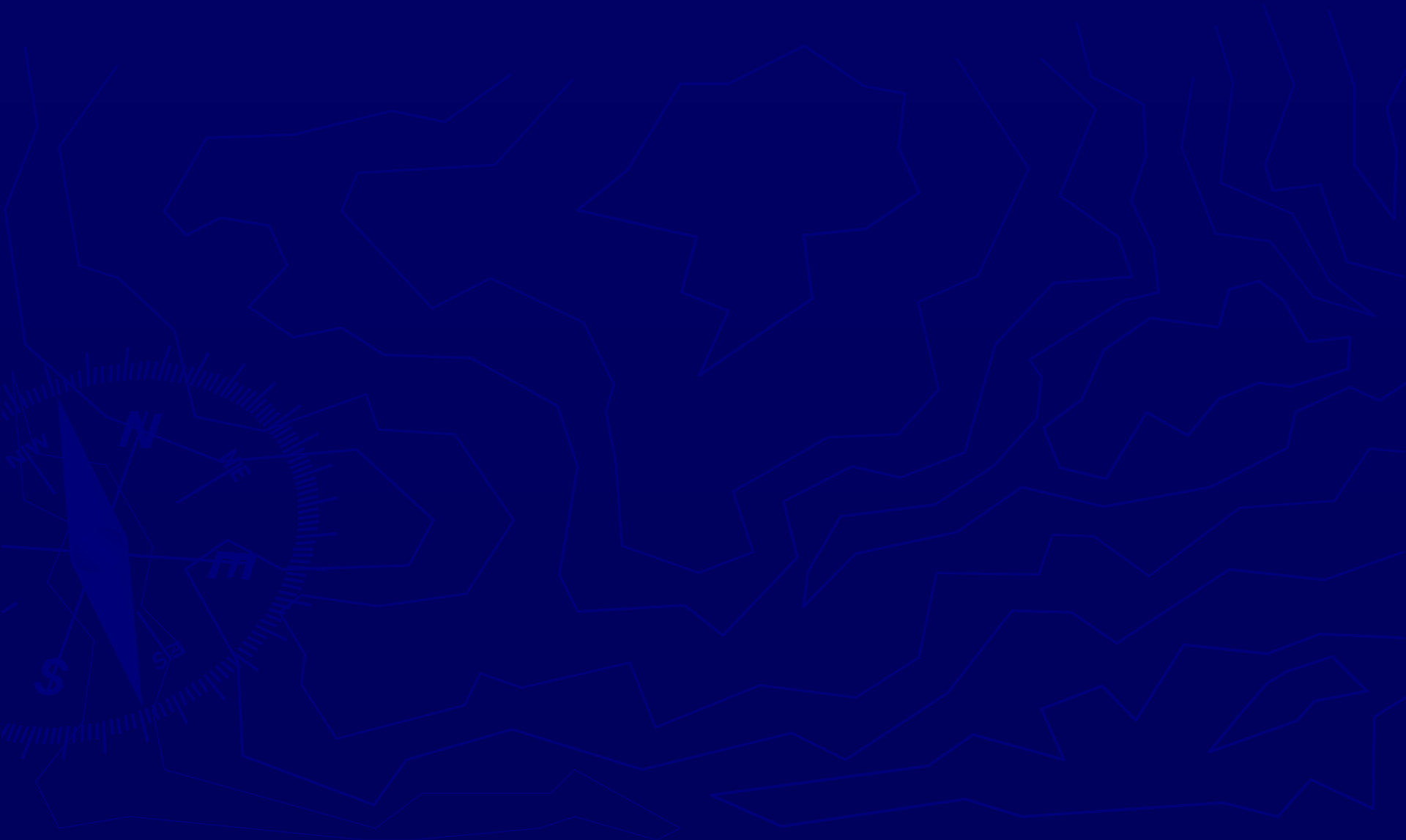
▶ **4. Krevní skupina O**

- ▶ **vhodné potraviny:** jídla s vysokým obsahem bílkovin (zejména z masa), ryby, zelenina, ovoce, pivo, víno, zelený čaj
- ▶ **nevhodné potraviny:** pšenice, luštěniny (fazole, čočka), zelí, květák, růžičková kapusta, kukuřice, olivy, zelí, brambory, banány, jahody, mléčné výrobky, černý čaj
- ▶ **Častá onemocnění:**
- ▶ **poruchy krevní srážlivosti, alergie, vředová choroba žaludku, snížená funkce štítné žlázy, kloubní problémy**

Potraviny pro všechny diety

- ▶ Ryby a dary moře
- ▶ Olivový olej
- ▶ Kefír a tvaroh
- ▶ Celozrnné pečivo
- ▶ Zelí
- ▶ Čočka
- ▶ Ořechy
- ▶ Neloupaná rýže
- ▶ Mrkev
- ▶ Ovoce a zelenina

Organická výživa



Středozemní dieta

- ▶ Strava zemí obklopující Středozemní moře.
- ▶ Bohužel, i do těchto oblastí vlivem globalizace zasahuje méně zdravý způsob stravování.
- ▶ Strava je relativně bohatá na tuky (asi 37 %) méně nasycených MK.
- ▶ Vysoký podíl PUFA ω -3 MK

Středozemní dieta

- ▶ Složení stravy:
- ▶ Veliké množství zeleniny, ovoce a ořechů – bohaté na antioxidačně působící vitamíny, kyselinu listovou, fenolické látky a další sloučeniny s pozitivním účinkem na lidské zdraví.
- ▶ Výzkumy ukazují na nízký výskyt kardiovaskulárních onemocnění na Krétě (ještě méně než v Japonsku). Japonská dieta má malý obsah tuku asi 11 % z celkového energetického příjmu.

Středomořská strava

▶ Hlavní zásady:

- ▶ Zahrnout do stravy živiny bohaté na ω -3 MK (ryby, mořské živočichy, ořechy, olivový, řepkový a lněný olej), listovou zeleninu.
- ▶ Ovoce a zeleninu 7x denně.
- ▶ Více monoenových MK (řepkový a olivový olej).
- ▶ Více rostlinných bílkovin (luštěniny, ořechy).
- ▶ Málo nasycených MK.
- ▶ Omezit oleje s vysokým obsahem ω -6 MK (slunečnicový, kukuřičný).
- ▶ Snížit spotřebu trans MK (méně smažení, sušenek, pečiva, slaných pochutin).

Středomořská strava - studie

- ▶ Studie na dětech z Kréty:
- ▶ Tato strava působí proti astmatu a alergické rýmě.
- ▶ Snížení výskytu Alzheimerovy choroby.
- ▶ Prodloužení života až o 4 roky.